



MENOPAUSE LESSON BOOK の使い方

ねらい

- 更年期に起こるからだや心の変化について学ぶ
- 更年期について理解し、更年期に悩む方への寄り添い方を考える

はじめに

- 所要時間は約50～60分を目安にしていますが、保有時間に応じて時間配分などをご調整ください。
- 各ステップにグループワークがあります（1グループあたり3～4名を想定）。
席レイアウトやグループ分けについて事前にご検討ください。
- LESSON BOOKは人数分印刷いただき、配布の上お使いください※A4/両面印刷推奨
- 参加者は筆記用具、進行役はPCを投影できるモニターやプロジェクターをご用意ください。

10
min

STEP① P1-2

- 更年期についての意識確認
- ↳ 個人ワーク（1分）→グループ内で共有（3分）
→複数グループからワークで出た意見を全体共有（3分）
- 更年期の概要、社会課題としての側面の説明（3分）

POINT ▶

- ・更年期についての理解状況を自覚してもらう
- ・当事者に限らず、更年期は社会的にも損失が大きい課題であることを感じてもらう

3
min

STEP② P3-4

- 「100のゆらぎ」を使って、多くの不調があることを紹介
→P3：症状・原因・対策を2～3つ紹介
→P4：100種類以上の不調があることを伝え、
意外な症状や気になる症状について
原因や対策を一緒に見てみる
(参加者が自身のスマートフォン/パソコンで確認、もしくは進行役が投影)

100のゆらぎ
一覧はこちら



検索 100のゆらぎ

POINT ▶

- ・更年期の不調は人それぞれ異なることを知ってもらう
- ・症状や原因などの知識を身に付けてもらう

30
~
40
min
程度

STEP③ P5-7

- MENOPAUSE LESSON 動画の視聴（5分）
※可能であればモニターを使用
- ↳ 個人ワークで感想を記入（2分）
→記入した内容を複数名、全体に発表（2分）
- 更年期に関する意識調査の学習（5分）

動画はこちら



POINT ▶

- 更年期の悩みを持つ人がどんな症状や不安を抱えているのかを知り、ワークを通して自分事化を図る

STEP④ P8-9

ドリル①～③はワークする対象者によって、選択ください。 例、学校の場合・・・①③ 企業の場合・・・①②③

- 更年期のシチュエーションワーク（ドリル）
- ↳ 各ドリル：個人ワーク（3分）
→グループ内で共有（3分）
→複数グループからワークで出た意見を全体共有（3分）



POINT ▶

- ・①②：身近な人が更年期になったときにどんなサポートができるか考え、自分事化する
- ・③：自分が更年期になったときの悩みを誰かに「伝える難しさ」「言にくささ」を感じてもらい、当事者の目線で考えてもらう

- メノポーズレッスンを受けての感想発表（3分）

まとめ

本日の講義はどうでしたか。
今後更年期に悩む方が近くにいたら、今日学んだことを踏まえてどんなことができるか考えてみてくださいね。

【実施後アンケートにお答えください】 所要時間：5分程度 ※貴重なご意見は今後の教材やWEBコンテンツ開発に活用させていただきます。



なにげない感動をずっと。

FANCL